



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800م للشباب

رسالة قدمتها الطالبة

سناء خالد خزعل عباس

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى وهي جزء
من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د علاء خلف حيد ومحمد

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَلَيَعْلَمَ الَّذِیْنَ أُوتُوا الْعِلْمَ اَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ
 فِیَوْمِنَا بِهِ فَتُخْبِتُ لَهُ قُلُوْبُهُمْ وَاِنَّ اللّٰهَ لَهَادِ الَّذِیْنَ اٰمَنُوا
 اِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِیْمٍ

صدق الله العلي العظيم

سورة الحج (الآية . 54)

إقرار المشرف

أشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ:

(استخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات

الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800م للشباب) المقدمة من قبل طالبة الماجستير

(سناء خالد خزعل) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي

جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعت .

التوقيع

أ.د. علاء خلف حيدر محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2021 / / م

وبناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع

أ.د. محمد وليد شهاب

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

2021 / / م

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ:

(استخدام الأوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات

الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800م للشباب) المقدمة من طالبة الماجستير

(سناء خالد خزعل) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية وأصبح أسلوبها العلمي خالياً من

الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: **محمد وليد شهاب**

اللقب العلمي: **أستاذ دكتور**

مكان العمل: **جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

التاريخ: / / 2021 م

إقرار المقوم اللغوي

اشهد إنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ:

(استخدام الأوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات

الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800م للشباب) وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية

بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء والتغيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة،

ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: **لؤي صيهود التميمي**

اللقب العلمي: **أستاذ مساعد دكتور**

مكان العمل: **جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية -**

قسم اللغة العربية

التاريخ: / / 2021م

إقرار المقوم العلمي

اشهد إنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ:

(استخدام الأوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات

الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800م للشباب) وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية

بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: **عارف عبد الجبار حسين**

اللقب العلمي: **أستاذ دكتور**

مكان العمل: **جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

التاريخ: / / 2021م

إقرار المقوم العلمي

اشهد إنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ:

(استخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات

الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800م للشباب) وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية

بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم، ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: **غصون فاضل هادي**

اللقب العلمي: **أستاذ دكتور**

مكان العمل: **الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

التاريخ: / / 2021م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم، إننا اطلعنا على الرسالة الموسومة
**ب: (استخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات
 الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800م للشباب)** وناقشنا الطالبة (سناء خالد خزعل)
 في محتوياتها وفيما له علاقة بها و وجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية
 البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:

التوقيع:

الاسم: **ا.د وليد جليل ابراهيم**

الاسم: **ا.م.د عامر محمد ناصر**

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة واسط/كلية التربية الاساسية

عضواً"

عضواً"

التاريخ / / 2021 م

التاريخ / / 2021 م

التوقيع:

الاسم: **ا.د فخري الدين قاسم صالح**

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

رئيساً"

التاريخ / / 2021 م

**صدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى بجلسته
 المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / 2021 م .**

التوقيع

أ.د ماجدة حميد كمش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى

/ / 2021 م

الإهداء

إلى اشرف الخلق خاتم النبيين وسيد المرسلين نبينا محمد (صل الله عليه وآله وسلم)

إلى الصروح العظيمة التي علمتني اساتذتي (وفقهم الله)

إلى الروح التي فارقتنا ابي واخي الغالين (رحمهم الله)

إلى الحنان والحنان امي الغالية (حفظها الله)

إلى الحبيب والصديق الذي كان سبباً لكل شيء جميل (زوجي الغالي)

إلى ثمرة الفؤاد وهدايا رب العباد ابنائي (ميار وعبد الله)

إلى السند والقوة اخوتي واخواتي حفظهم الله

إلى الذين لم تدهم امي أصدقائي الاوفياء (رعاهم الله)

اهدي ثمرة جهدي المتواضع

الباحث

شكر وشاء

أن الحمد لله نحمده سبحانه وتعالى حمداً يليق بجلاله وجهه وعظيم سلطانه فقد سدّد الخطفى
وشرح الصدر ويسر الامر والله الحمد كله وإليه يعود الفضل كله والصلاة والسلام على أشرف
المرسلين سيدنا محمد صل الله عليه وسلم الذي بعث في الامين رسولاً يهديهم إلى سبيل الرشاد
والنور .

واعترافاً بذوي الفضل عليّ ، أقدم شكري وتقديري لكل من مد يد العون لي في سبيل إتمام
هذا الرسالة ويسعدني أن اسجل شكري وثنائي وعرفاني بالجميل إلى استاذي الفاضل الدكتور
(علاء خلف حيدر) الذي سعدت بأشرفه على هذا البحث فكان لعلمه الفياض وتوجيهاته البناءة
وروحه الطيبة الأثر الكبير في انجاز هذه الرسالة فجزاه الله عني خير الجزاء .

عرفاناً بالجميل اتقدم بخالص الشكر والثناء إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
جامعة ديالى والمتمثلة بعميدها (أ. د ماجدة حميد كمبش) .

وأسجل وافر شكري وعظيم امتناني وتقديري إلى لجنة المناقشة الموقرة رئيساً و أعضاء لما
بذلوه من جهدٍ كبيرٍ في قراءة الرسالة ولما قدموه من نصائح ومعلومات، هي هدايا قيمة ، لا شكّ
في أنّها ستثري هذا العمل وتنقيه من الأخطاء ، أسأل الله تعالى أن يبارك لهم في علمهم، ويوفقتني
للأخذ بكل ما قدموه من ملاحظات علمية تخدم الرسالة .

وأنتقدم بجزيل الشكر والاحترام الى الدكتور (غسان بحري شمخي) وإلى المدرب الاستاذ
(وليد عبد الرزاق).

وأنتقدم بجزيل الشكر والاحترام إلى أساتذتي الأعزاء الذين لم ييخلوا عليّ بكل ما لديهم من
حقائق علمية زدونا بها في أثناء مرحلة الدراسة التحضيرية كل الود والاحترام لهم وفقهم الله
تعالى .

وأقدم بجزيل الشكر والاحترام إلى أساتذتي الأعزاء في حلقات السمنار اسأل الله ان يوفقهم
وينير دريهم .

وافر شكري وامتناني الى عمادة كلية الطب جامعة ديالى والمتمثلة بعميدها (الدكتور اسماعيل
ابراهيم لطيف) والدكتور عامر داود مجيد والدكتورة اسماء عباس اجود وفقهم الله تعالى .
جزيل الشكر والامتنان الى زملائي في العمل رئاسة جامعة ديالى الذين كانوا خير عون لي
في هذه المرحلة الاستاذ عادل والاستاذ قصي والاستاذ فرات والست سهاد والست اسماء والست
زينة كل الود والاحترام لهم وفقهم الله تعالى .

وأود أن أعبر عن شكري لموظفي و موظفات مكنتبات الكليات (كلية التربية الاساسية -
جامعة ديالى ، وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى) لِمَا قدموه من تعاون
وتسهيلات ضرورية لإنجاز البحث وإكماله.

ويسعدني أن أوجه كلمة شكر خالص وباحترام بالغ الأهمية الى الأخوة الاعزاء زملاء الدراسة
طلبة الماجستير ، لِمَا قدموه لي من مساعدة طوال مدة الدراسة.

وتبقى كل باقات الحب والشكر والثناء الى الأسرة التي وقفت الى جانبي مشجعةً ومحبة عسى
الله أن يمنحني القدرة على رد ولو القليل من افضالهم الجمة ، واخيراً يبقى الدعاء لله عزَّ وجلَّ أن
يوفق كلَّ من وقف الى جانب الباحثة واسهم ولو بحرف في اتمام متطلبات رسالتي هذا... والله
ولي التوفيق.

الباحث

مستخلص الرسالة

استخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفائية وتأثيرها في بعض المتغيرات الوظيفية والمستوى الرقمي لركض 800م للشباب

بإشراف
أ.د. علاء خلف حيدر

الباحث
سناء خالد خزعل

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب:

تضمن الباب الأول: المقدمة، وأهمية البحث، ومشكلة البحث التي تكمن في وصول حجم الحمل الى درجة كبيرة يمكن اعتبارها الحد الاقصى الذي لا يمكن تخطية, مما دفع الباحثة لاستخدام أسلوب البحث العلمي لمعرفة تأثير استخدام الوسائل الاستشفائية للإسراع في التخلص من نواتج الانشطة الرياضية ,وعلى هذا الأساس فان هذه العملية قد تشكل واحد من الحلول العلمية التي قد تساهم في تطوير الانجاز الرياضي من خلال الاهتمام وبشكل كبير بمرحلة الاستشفاء.

وكانت اهداف البحث كالاتي:

1. التعرف على تأثير استخدام الاوكسجين النقي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري التنفسي .

2. التعرف على تأثير استخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفاء على انجاز ركض 800م.

أما مجالات البحث فقد كانت:

المجال البشري: عينة من لاعبي نادي ديالى للساحة وميدان فئة للشباب وعددهم (5) لاعبين.

المجال المكاني: ملعب نادي ديالى ،مضمار الساحة والميدان، مختبر الفلسجة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى.

المجال الزمني : للمدة من 2020/11/6 ولغاية 2021/3/18.

وكان **الباب الثاني** قد احتوى على المواد النظرية إذ تم التطرق إلى أهم المواضيع التي تخدم البحث بصورة مباشرة، وكذلك تم التطرق إلى أهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث .

وأشتمل **الباب الثالث** على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي، أما مجتمع البحث فقد تمثل في لاعبي نادي ديالى للساحة وميدان فئة الشباب من العدائين الممارسين للركاض المتوسطة بانتظام والبالغ عددهم (5) لاعبين وكان اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت العينة مجموعة واحدة تخضع للاختبارات القبلية والاختبارات البعدية، إذ تم اجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات الوظيفية والبدنية، وبعدها استخدام الاوكسجين النقي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في جزء الاعداد البدني الخاص بين التكرارات ،وتم تنفيذ المنهج الاستشفائي بواقع (2) وحدة في الاسبوع و(8) وحدات استشفائية بالشهر و(24) وحدة استشفائية خلال (3) شهور، وبعدها قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية.

أما **الباب الرابع** فقد أحتوى على عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وتحليلها ومناقشتها للاختبارين القبلي والبعدي من خلال الاختبارات الوظيفية والبدنية قيد البحث.

أما **الباب الخامس** فقد أستنتج الباحث :

1- أحدث البرنامج التدريبي الاستشفائي الذي ينفذ على المجموعة التجريبية التي استخدمت الاوكسجين النقي تطوراً في إنجاز المستوى الرقمي لركض (800) متر.

اما **اهم التوصيات** :

1- يمكن للمدربين في العاب القوى استخدام طريقة استخدام الاوكسجين النقي لتطوير التحمل الخاص (تحمل القوة ، تحمل السرعة) من خلال عمل اكبر عدد من التكرارات والتلب على مقاومة معتدلة لأطول فترة ممكنة او اداء الحركات السريعة لأطول فترة ممكنة.

ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم الاحصائي	
5	إقرار المقوم اللغوي	
6	إقرار المقوم العلمي	
7	إقرار المقوم العلمي	
8	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
9	الإهداء	
11-10	شكر وثناء	
13-12	ملخص الرسالة باللغة العربية	
19-14	ثبت المحتويات	
18	ثبت الاشكال	
19	ثبت الجداول	
19	ثبت الملاحق	
الباب الاول : التعريف بالبحث		
21	التعريف بالبحث	- 1
21	مقدمة البحث واهميته	1 - 1
22	مشكلة البحث	2 - 1
23	اهداف البحث	3 - 1
23	فرضا البحث	4-1
23	مجالات البحث	5 - 1

23	المجال البشري	1 - 5 - 1
23	المجال الزمني	2 - 5 - 1
23	المجال المكاني	3 - 5 - 1
24	تحديد المصطلحات	6-1
الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة		
27	الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة	- 2
27	الدراسات النظرية	1 - 2
27	الفسولوجي العام	1 - 1 - 2
28	فسولوجيا الرياضة	2 - 1 - 2
29-28	اهمية الفسولوجيا في التدريب الرياضي	2 - 1 - 1 - 2
30-29	الجهاز الدوري	2 - 1 - 2
30	القلب	1 - 2 - 1 - 2
31-30	الاوعية الدموية	2 - 2 - 1 - 2
31	الدم	3 - 2 - 1 - 2
33-31	الجهاز التنفسي	3 - 1 - 2
34-33	ميكانيكية التنفس	1 - 3 - 1 - 2
34	مكونات الجهاز التنفسي	2 - 3 - 1 - 2
35-34	الآلية عمل مكونات الجهاز التنفسي	3 - 3 - 1 - 2
35	المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة	4 - 1 - 2
36-35	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2max	1 - 4 - 1 - 2
38-37	معدل التنفس RF	2 - 4 - 1 - 2
39-38	معدل ضربات القلب HR	3 - 4 - 1 - 2
40-39	معدل تركيز الأوكسجين في هواء الزفير Feo2	4 - 4 - 1 - 2
40	معدل التهوية الرئوية Ve	5 - 4 - 1 - 2

41	الايوكسجين(O2) في الدم	6 - 4 - 1 - 2
43-42	استنشاق الاوكسجين النقي	5 - 1 - 2
43	تشبع الاوكسجين	1 - 5 - 1 - 2
44-43	الاستشفاء(Recovery)	6 - 1 - 2
45-44	اهمية الاستشفاء	1 - 6 - 1 - 2
46-45	الفوائد العامة لعملية الاستشفاء	2 - 6 - 1 - 2
47-46	طرق الاستشفاء	3 - 6 - 1 - 2
47	وسائل الاستشفاء	4 - 6 - 1 - 2
48	توقيت الاستشفاء	5 - 6 - 1 - 2
49-48	ركض المسافات المتوسطة	7 - 1 - 2
52-49	التحمل	1 - 7 - 1 - 2
54-52	التحمل العام	1 - 1 - 7 - 1 - 2
60-55	التحمل الخاص	2 - 1 - 7 - 1 - 2
61	فعالية ركض مسافة 800م	8 - 1 - 2
62-61	المراحل الفنية لسباق 800 م جري	1 - 8 - 1 - 2
63	الدراسات السابقة	2-2
الباب الثالث : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية		
65	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	- 3
65	منهج البحث	1 - 3
66	عينة البحث	2 - 3
66	الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة	3 - 3
67	الاجهزة والأدوات	1 - 3 - 3
67	الوسائل المساعدة في جمع المعلومات	2 - 3 - 3
68	اجراءات البحث	4 - 3

68	التجربة الاستطلاعية	1 - 4 - 3
69	الاختبارات القبلية	2 - 4 - 3
70-69	اختبارات المتغيرات الوظيفية	1 - 2 - 4 - 3
72-70	جهاز (Fitmate pro)	2 - 2 - 4 - 3
72	اختبار انجاز 800 م	5 - 3
73	التجربة الرئيسية (المنهج الاستشفائي)	6 - 3
74	الاختبارات البعدية	7 - 3
74	الوسائل الاحصائية	8 - 3
الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها		
76	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
81-76	عرض وتحليل النتائج لاختبارات المتغيرات الوظيفية وانجاز 800م القبلية والبعدية لعينة البحث	1 - 4
77	الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين vo2max	1 - 1 - 4
77	نسبة الاوكسجين المستهلك بين الشهيق والزفير feo2	2 - 1 - 4
77	تشبع الاوكسجين بالدم o2	3 - 1 - 4
77	معدل التنفس Rf	4 - 1 - 4
78	معدل ضربات القلب (النبض) HR	5 - 1 - 4
78	معدل ضربات القلب بعد (3) دقيقة HR	6 - 1 - 4
78	معدل التهوية الرؤوية Ve	7 - 1 - 4
79 - 78	انجاز (800) م	8 - 1 - 4
81	مناقشة نتائج الاختبارات للمتغيرات الوظيفية وانجاز 800م	2 - 4
83-81	الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين(vo2max)	1 - 2 - 4

85-84	نسبة الاوكسجين المستهلك بين الشهيق والزفير feo2	2 - 2 - 4
86-85	تشبع الاوكسجين بالدم o2	3 - 2 - 4
87-86	معدل التنفس Rf	4 - 2 - 4
88-87	معدل ضربات القلب (النبض) HR	5 - 2 - 4
89	معدل ضربات القلب بعد (3) دقيقة HR	6 - 2 - 4
90	معدل التهوية الرئوية Ve	7 - 2 - 4
91	انجاز (800) م	8 - 2 - 4
الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات		
93	الاستنتاجات والتوصيات	- 5
93	الاستنتاجات	1 - 5
94	التوصيات	2 - 5
102-96	المصادر العربية والاجنبية	
117-104	الملاحق	
A - B - C	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
65	يوضح تصميم منهج البحث	1
71	يوضح جهاز (Fitmate pro) عن شركة (Cosmed - 2009)	2

ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
45	يبين تعويض الطاقة والفترة الزمنية اثناء عملية الاستشفاء	1
62	يبين الدراسات السابقة ومناقشتها	2
66	يبين تجانس العينة في متغيرات النمو	3
76	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث	4
79	يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث	5

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
107-104	يوضح استخدام الوسيلة الاستشفائية خلال الوحدة التدريبية	1
107	يوضح المقابلات الشخصية التي اجرتها الباحثة	2
108	يوضح فريق العمل المساعد الذي استعانت به الباحثة في اجراء خطوات البحث	3
110-108	صور توضح كيفية اجراء الاختبارات القبلية	4
115-111	صور توضح تطبيق المنهج الاستشفائي خلال الوحدة التدريبية	5
117-116	صور توضح خطوات اجراء الاختبارات البعدية	6

الباب الاول

- 1- التعريف بالبحث .
- 1-1 مقدمة البحث واهميته .
- 2-1 مشكلة البحث .
- 3-1 اهداف البحث .
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث .
- 1-5-1 المجال البشري .
- 2-5-1 المجال الزماني .
- 3-5-1 المجال المكاني .
- 6-1 تحديد المصطلحات .



1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد علم فسيولوجيا التدريب من العلوم الحديثة المتطورة والاساسية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بكثير من العلوم منها علم التدريب الرياضي، ونتيجة التطور السريع في مكونات الحمل التدريبي بدء الاهتمام بعمليات الاستشفاء الرياضي وسرعة تخليص اللاعب من آثار الجهد المبذول الناتج عن جرعة التدريب أو المنافسة الاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث يحتل أهمية لا تقل عن أهمية التدريب نفسه.

واصبحت الوسائل الخاصة بالاستشفاء من الامور المهمة التي يجب ان يخطط لها ضمن مناهج التدريب الرياضي الحديث، ويات من الضروري معرفة أي الوسائل تساعد الرياضي بعودة الجسم الى حالته الطبيعية لكي تمكنه من اداء العمل بكفاءة عالية، ولما كانت رياضة العاب القوى بصورة عامة وفعالية (800م) التي تتميز بالتدريب العالي والتكيف الوظيفي لأجهزة الجسم الداخلية للمثيرات التدريبية المختلفة طبقا لنوع متطلبات التدريب والسباقات فقد وجب استخدام وسائل الاستشفاء المختلفة من أجل تحقيق افضل الانجاز ومن هذه الوسائل استنشاق الاوكسجين النقي الذي تساعد على تقليل عدد مرات التنفس.

وتكمن اهمية البحث في استخدام الاوكسجين النقي في التدريب الحديث كوسيلة استشفائية حديثة وتطبيقها ميدانيا" من خلال الوقوف على المؤشرات الوظيفية واعتمادها بصورة علمية دقيقة لمواكبة التطور السريع في ارقام الانجازات .



2-1 مشكلة البحث :

تعد ألعاب القوى من الفعاليات المميزة بالإنجازات الرقمية وان الوصول إلى هذا الانجاز لا يأتي إلا عن طريق استعمال أفضل الطرق العلمية في التدريب الرياضي للحصول على مستوى متقدم في هذه الفعاليات، ومن بين هذه الفعاليات ركض (800م)، والوصول إلى المستويات العليا وتسجيل الأرقام القياسية لمعظم الدول المتقدمة لم يكن وليد الصدفة بل جاء باستخدام أسس علمية في دراسة المتغيرات الوظيفية للأجهزة الداخلية ومدى كفاءتها وانعكاس ذلك على الانجاز الرياضي.

والاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث أصبح لا يقل أهمية عن حمل التدريب الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي .

تمثلت مشكلة البحث في وصول حجم الحمل الى درجة كبيرة يمكن اعتبارها الحد الاقصى الذي لا يمكن تخطيه، والانجاز يتحقق بوجود معادلة بسيطة الا وهي حجم الحمل وفترات الراحة لذا تركز عمل الباحث على فترات الراحة (كثافة الحمل) بإدخال الاوكسجين النقي كوسيلة استشفائية (تأثيرها اني) في فترات الراحة بين التكرارات لعمل اكبر عدد ممكن، اذ يواجه الرياضيون دينا " اوكسجينيا" اثناء التدريب بسبب المستوى العالي لاستهلاك الاوكسجين المصاحب لتدريباتهم، وقد تشكل هذه الوسيلة العلمية واحده من الحلول التي قد تساهم في تطوير الانجاز الرياضي من خلال الاهتمام وبشكل كبير في مرحلة الاستشفاء .



3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير استخدام الاوكسجين النقي على بعض المتغيرات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي .
- 2- التعرف على تأثير استخدام الاوكسجين النقي كوسيلة استشفاء على انجاز ركض (800 م).

4-1 فرضا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المتغيرات الوظيفية لإفراد عينة البحث.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لإنجاز 800 م.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من فئة الشباب بألعاب القوى .
- 2-5-1 المجال الزمني: من 6 / 11 / 2020 ولغاية 16 / 3 / 2021 .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي ديالى الرياضي، مختبر الفسلجة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، ملعب الساحة والميدان .



6-1 تحديد المصطلحات :

◀ **الاوكسجين النقي**: ادخال جرعة اضافية من الاوكسجين في الدم من خلال الحويصلات

الرئوية (الاستنشاق) (1) .

◀ **الجهاز الدوري (Circulatory system)**: هو جهاز القلب والاعوية الدموية بجميع

اجزاء الجسم، ويتكون من ثلاثة اقسام هي القلب والدم والاعوية الدموية (2) .

◀ **الجهاز التنفسي (Breathing)**: هو الجهاز المسؤول عن تبادل الغازات بين الجسم

والبيئة والحفاظ على حالة التوازن الحمضي القلوي للجسم إذ تتكون عملية التنفس من

الشهيق (Inspiration) وهي حركة دخول الهواء الى الرئتين والزفير (Expiration) هي

حركة خروج الهواء من الرئتين (السعة الحيوية) (3) .

◀ **الجهاز الدوري التنفسي او القلب التنفسي**: الربط ما بين عمل كل من القلب والاعوية

الدموية والجهاز التنفسي (4) .

◀ **الاستشفاء**: هي المدة الزمنية التي تأتي بعد الجهد في الاداء او التدريب والتي يمكن من

خلالها محاولة العودة بالرياضي الى مستواه او قريب من مستواه البدني ما قبل الجهد وهي

تعتمد على التبادل الصحيح بين عمليات بذل الجهد واستعادة الشفاء وهي ضرورية

لوصول اللاعب الى المستويات العالية (5) .

(1) شبكة الانترنت العالمية .

(2) ابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة، (القاهرة: دار الفكر العربي، 2016)، ص430.

(3) ابو العلا عبد الفتاح؛ المصدر نفسه ، ص386.

(4) ابو العلا عبد الفتاح؛ المصدر نفسه ، ص430 .

(5) اسعد عدنان عزيز الصافي؛ فسيولوجيا الانسان العامة وفسيولوجيا الرياضة، (جامعة القادسية، مطبعة

جامعة الكوفة، 2018)، ص81.